



ACOMPANHE DICAS  
E ORIENTAÇÕES  
PARA SUA SAÚDE.

## HOME OFFICE

### ORIENTAÇÕES GERAIS

Sabe-se que fatores como **stress, higiene pessoal, qualidade do sono, atividade física e alimentação** podem ajudar a fortalecer ou, em alguns casos, enfraquecer nosso sistema imunológico.

**Por isso, atenção!**

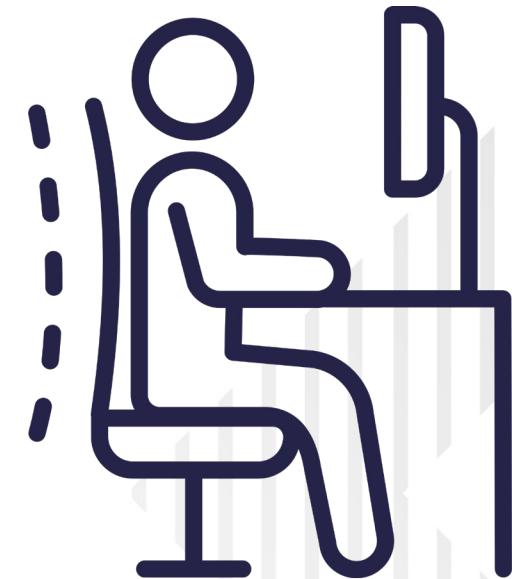
Cuidar-se é o melhor remédio! Lembre-se de fazer a higiene correta das mãos, preferir lugares arejados, ter boas noites de sono, manter-se hidratado e ter alimentação balanceada.



## HOME OFFICE

### ERGONOMIA

A **Ergonomia** analisa a interação entre o ser humano e outros elementos de um sistema com o objetivo de promover o bem-estar humano e o rendimento do sistema. Dedica-se à concepção de postos de trabalho, ferramentas e utensílios que satisfaçam as necessidades humanas remediando as suas limitações, propondo que as pessoas e as tecnologias funcionem em harmonia, permitindo evitar ou reduzir as lesões e doenças associadas ao uso da tecnologia e de ambientes artificiais.

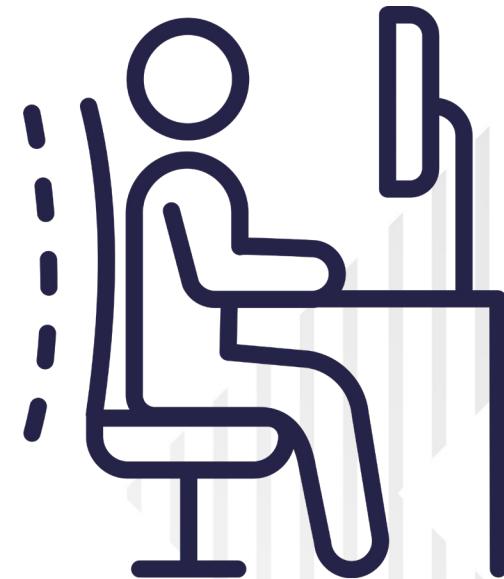


## HOME OFFICE

### HOME OFFICE

**Home Office** é uma expressão inglesa que significa “escritório em casa”, na tradução literal para a língua portuguesa. Também conhecido pela sigla *SOHO (Small Office and Home Office)*, este método de trabalho é normalmente usado por trabalhadores independentes, também conhecidos por freelancers.

Na concepção de **Home Office**, o trabalho profissional é desenvolvido em ambientes diferenciados e que compartilham a infraestrutura do ambiente doméstico – home(lar) e office (escritório).

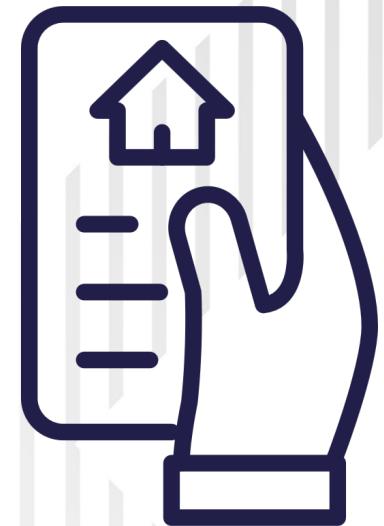


## HOME OFFICE

### SEU LOCAL DE TRABALHO

**Escolha um local adequado, com privacidade e sem distrações.**

-  Cumpra seus horários de trabalho – siga a rotina de entrada, saída e intervalos para refeições, pausas e micro pausas para alívio da sobrecarga muscular, hidratação, necessidades fisiológicas etc;
-  Escolha um ambiente de baixa movimentação, evitando interrupções indesejadas;
-  Dê preferência para um ambiente com cores que estimulem o trabalho e a criatividade;
-  Escolha um local com ventilação adequada (natural e artificial). A temperatura ideal para o conforto térmico em escritório é entre 20°C e 23°C;

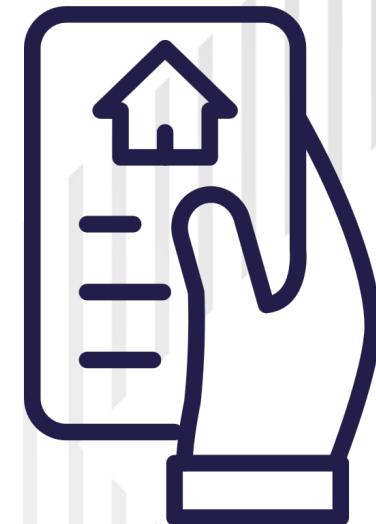


## HOME OFFICE

### SEU LOCAL DE TRABALHO

**Escolha um local adequado, com privacidade e sem distrações.**

-  Prefira um local com iluminação natural e artificial e bem iluminado, posicione a iluminação artificial acima da mesa de trabalho evitando os reflexos em seu monitor;
-  Garanta o isolamento acústico sem se preocupar com o barulho e sem perder a espontaneidade dos demais que utilizam as outras dependências;
-  Verifique a instalação elétrica que utilizará, garantindo que a tensão instalada seja suficiente para a utilização dos seus equipamentos. Nunca use adaptadores nas tomadas, para não sobrecarregar os interruptores e gerar curto-circuito.

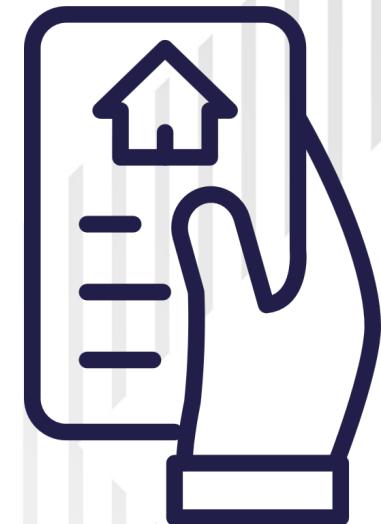


## HOME OFFICE

### SEU LOCAL DE TRABALHO

**Selecione os móveis e equipamentos adequados para suas atividades diárias.**

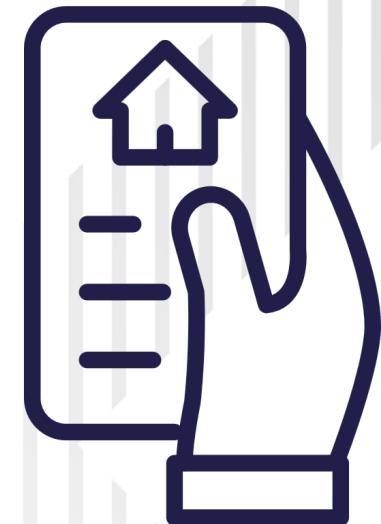
-  Mesa de jantar não é a ideal. Opte por uma mesa ou bancada que caiba suas pernas embaixo e que lhe proporcione espaço suficiente para colocar o teclado, mouse e apoiar os braços;
-  Use o suporte ergonômico para que seu notebook fique alinhado com a altura da sua cabeça evitando a sobrecarga no pescoço;
-  Escolha uma cadeira confortável, com rodízios, ajuste de altura do assento, bom encosto para as costas e apoios para os braços com regulagem de altura;



## HOME OFFICE

### SEU LOCAL DE TRABALHO

- ✓ Use o apoio de teclado e mouse, para descansar os punhos e mantê-los em uma posição neutra;
- ✓ Caso sua atividade envolva a digitação de documentos, use um suporte paralelo a sua tela, para minimizar a tensão dos olhos;
- ✓ Posicione o seu monitor lateralmente as janelas e entradas de luz natural, evitando a incidência direta na tela do seu monitor;



## HOME OFFICE

### SEU LOCAL DE TRABALHO

-  Ao realizar reunião por telefone, dê preferência ao uso de fones de ouvido ou utilize a função viva voz do seu telefone, mantendo as mãos livres e não interferindo na sua postura;
-  Programe e realize suas pausas, aproveitando para alongar-se;
-  Não trabalhe deitado, ao longo do tempo pode causar danos ao seu corpo;
-  Organize seus utensílios como tesouras, canetas e demais materiais pontiagudos sempre posicionados para baixo, evitando o risco de pequenos cortes;
-  Não empilhe materiais e disponha sempre os itens mais usados, como canetas, agendas, pastas etc. de maneira que você tenha fácil acesso.



# HOME OFFICE

## SUA POSTURA



Alguns cuidados com a sua postura.

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

Regule brilho e contraste do monitor

Teclado diretamente à sua frente

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés

Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência.

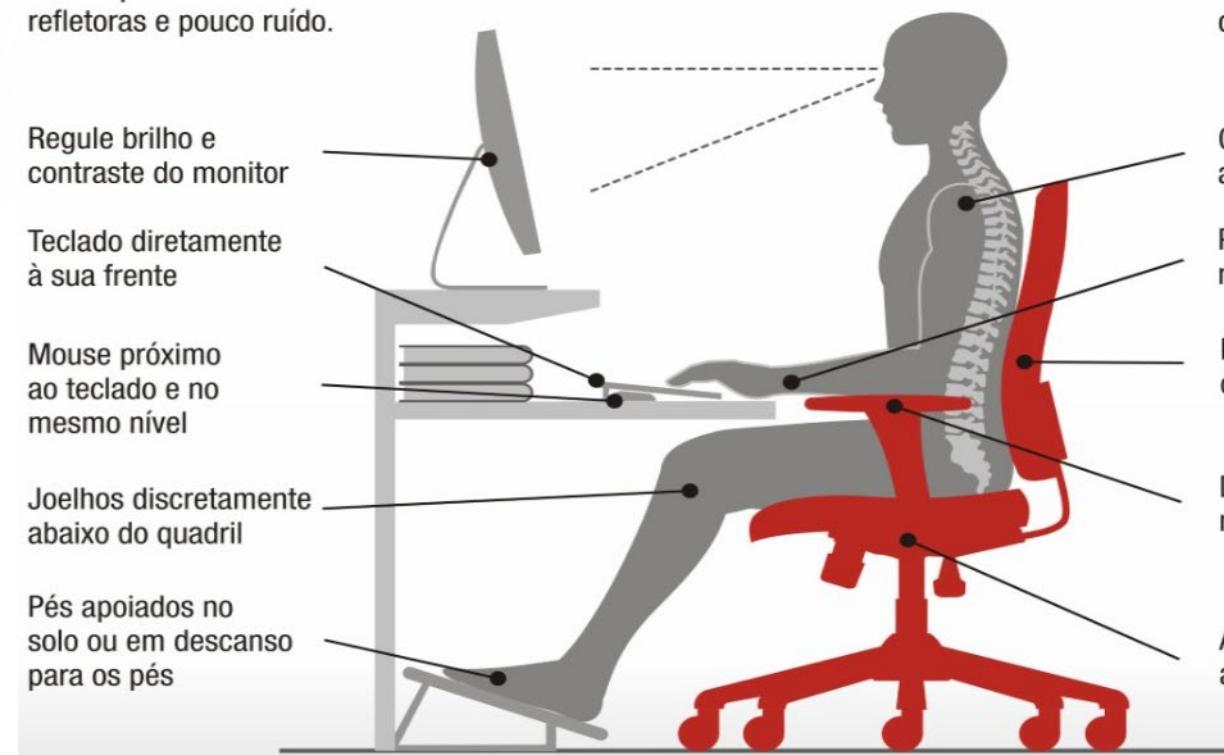
Ombros e quadris alinhados

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

Encosto adaptado à curvatura da coluna

Descanso de braço na altura do cotovelo

Altura do assento abaixo da patela



## HOME OFFICE

### SUA POSTURA

-  Dores na coluna, pescoço, ombros ou nos pulsos são alguns dos sintomas provenientes de má postura, esforço excessivo ou até mesmo o estresse.
-  A prevenção é a melhor forma de combater as doenças ocupacionais. Quem pratica frequentemente uma atividade física pode diminuir em até 83% o risco de desenvolver lesões musculares, ósseas e problemas ortopédicos, como afirmam estudos do National Health Service (NHS).

## HOME OFFICE

### REFLITA SOBRE SUA POSTURA



Uma boa postura exige força e flexibilidade, músculos fracos e encurtados levam a má postura. Pratique atividade física e alongamentos para manter seu corpo em forma e melhorar sua saúde.

**Por isso, preparamos uma serie de alongamentos, para que você possa cuidar da sua saúde mesmo estando em casa.**

**Permaneça de 30 a 40 segundos em cada posição respirando profundamente**

#### Alongamentos

1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.
2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.
3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.
4. Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.
5. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.
6. Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.
7. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.
8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.
9. Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.
10. Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.
11. Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.
12. Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e desloque a perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.
13. Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

## HOME OFFICE

### SUA SAÚDE

Sua saúde também é muito importante neste processo:

- ✓ Hidrate-se com frequência;
- ✓ Faça suas refeições no seu horário habitual;
- ✓ Cumprimente as pessoas sem aperto de mão, beijos ou abraços;
- ✓ Lave as mãos com água e sabão sempre que estiverem sujas;
- ✓ Utilize álcool em gel 70 % nas mãos;
- ✓ Evite tocar a boca, o nariz e os olhos sem antes higienizar as mãos;
- ✓ De preferência a ambientes ventilados, abrindo as janelas e portas mesmo em dias frios



## HOME OFFICE

### SUA ALIMENTAÇÃO

A alimentação contribui diretamente na imunidade. Priorize alimentos in natura, consuma vegetais e frutas variados e da época, além do tradicional arroz com feijão. Além disso, invista em:

- ✓ Vegetais verdes-escuros, como espinafres, as couves e os brócolis;
- ✓ Vegetais e frutas vermelhas como, morangos, tomate e melancia;
- ✓ Gengibre, cúrcuma, canela, cravo, orégano e alecrim, pois possuem ação antimicrobiana;
- ✓ Reforce a ingestão de alimentos ricos em vitamina C, como cítricos;
- ✓ A vitamina D é essencial, então mantenha uma rotina de exposição solar adequada ou procure ingerir, regularmente, ovos, leite e derivados;

## HOME OFFICE

### SUA ALIMENTAÇÃO

- ✓ O ômega-3, presente em peixes de água salgada, é um agente protetor do sistema imunológico;
- ✓ Lembre-se de manter uma ingestão regular de água ao longo do dia. O consumo para adultos é de 35ml por kg de peso. A mucosa oral hidratada é a primeira barreira de defesa do corpo humano.
- ✓ Nenhum alimento é capaz de impedir a contaminação por COVID-19, porém um sistema imunológico saudável é capaz de impedir ou reduzir o desenvolvimento desta ou qualquer doença;
- ✓ Higienize vegetais e frutas colocando-as de molho por 15min em solução clorada (1 c. sopa de água sanitária própria para lavar alimentos em 1 litro de água). Para alimentos embalados, higienize os com um pano embebido na mesma solução ou em álcool a 70%.

## HOME OFFICE

### SUA CASA E SUA FAMÍLIA

**Não esqueça da sua família:**



- ✖ Não use o telefone celular enquanto se desloca pela casa, pode ocasionar quedas e acidentes;
- ✖ Não improvise soluções ou equipamentos, isso expõe você e sua família a riscos;
- ✓ Se receber familiar ou entregador, utilize a máscara como medida de prevenção;
- ✓ Esteja preparado para alguma emergência. Procure saber onde fica o hospital mais próximo, o telefone do seu médico e a rota de fuga do seu condomínio;
- ✓ Mantenha a higienização de pisos e banheiros com água sanitária diluída em água. A utilização de álcool 70% por todas as superfícies também é recomendada;

## HOME OFFICE

### SUA CASA E SUA FAMÍLIA



- ✓ Garanta que os ambientes estejam arejados, com janelas e portas abertas;
- ✓ Retirar os sapatos e roupas na entrada de casa;
- ✓ Lavar as mãos antes de entrar em casa ou, caso não seja possível, imediatamente após entrar em casa;
- ✓ Limpar regularmente as superfícies e objetos que são mais utilizados, como mesas, balcões, maçanetas, controles remotos ou celulares, por exemplo;
- ✗ Evitar compartilhar pratos, talheres ou copos com os familiares, incluindo dividir comida.

## HOME OFFICE

### SAUDE MENTAL

**Trabalhar em casa muda completamente a forma com que desenvolvemos nossas atividades e essa adaptação poderá ter impacto na nossa Saúde Mental. Auxiliará ficarmos atentos para alguns aspectos:**



- Estavamos cercados de muitas pessoas, movimentos, reuniões e parecerá, num primeiro momento, que estamos isolados, principalmente porque a pandemia está nos levando a isso. É importante criar uma nova rotina. Mesmo em casa, é importante tirar o pijama e estar arrumado para o dia e para uma eventual videoconferência. A prática também ajuda a manter a confiança e evita o desânimo que pode ocorrer pela imposição do isolamento.
- Não esqueça de cuidar da qualidade de vida: reserve momentos na agenda para levantar da mesa, caminhar pela casa, se alimentar e beber água. O ambiente sem interrupções facilita na concentração, então é necessário prestar atenção ao tempo de parada. Esse momento de parada o ajudará a ser produtivo e a manter a disposição.

## HOME OFFICE

### SAUDE MENTAL



- C Busque ser empático com o momento de cada um. Qualquer processo de mudança no trabalho exige um tempo para adaptação e terá desafios inesperados. No caso atual, preocupações com a saúde e o cenário incerto nos deixarão mais sensíveis, por isso a importância da empatia para criarmos uma nova sintonia.
- C Procure conversar com sua liderança ou colegas para dúvidas e desconforto com esse novo momento. Seus colegas de trabalho estão passando pelo mesmo processo e poderão lhe ouvir e ajudar a perceber possibilidades.
- C Para sua família também será um novo momento ter você em casa o dia todo. Importante fazer alguns “combinados” em relação a sua rotina para que você possa usufruir deste momento de proximidade com a família.

## HOME OFFICE

### SAUDE MENTAL



- ✓ Uma dica de autoconhecimento: perceba como e quando é mais produtivo em home office e qual é a melhor dinâmica de trabalho. Algumas pessoas são mais produtivas de manhã, outros preferem a tarde. A flexibilidade do home office permite que o profissional entenda como é seu ideal de trabalho, e tirar proveito disso depende de você.
- ✓ Para manter a humanidade do processo, também é recomendado ter atitudes um pouco mais informais para compartilhar experiências, como mandar foto da mesa de trabalho, foto do horário de almoço, de uma paisagem da sua janela, fazer reuniões por vídeo no jardim de casa, na sacada ou até mesmo combinar um happy hour online. Essas atitudes nos ajudarão a nos manter conectados, próximos e solidários.
- ✓ Se possível, para assuntos em que seja necessário, priorizar as chamadas de vídeo e videoconferências. Sem ver a expressão dos outros, muitos podem confundir a intenção das falas, o que gera ruídos na comunicação.

## IMPORTANTE

- ✓ Fique atento aos sentimentos e emoções!  
**Se precisar, peça ajuda!**

Enviando abraço virtual...



**COMPLETO!**



## IMPORTANTE

*Se você realmente quer estar com alguém que você ama, será que realmente você não está lá?*

Richard Bach

*Gosto dessa definição:  
abraço é o encontro  
de dois corações.*

[centrodeinovacaosesi@sistemafiep.org.br](mailto:centrodeinovacaosesi@sistemafiep.org.br)  
<http://longevidade.ind.br/>

*frasesdobem* 



[sesipr.com.br/informacoes-sst](http://sesipr.com.br/informacoes-sst)



**whatsapp (41) 99602-6727**



**CENTRO DE  
INOVAÇÃO SESI**  
LONGEVIDADE E PRODUTIVIDADE

Sistema  
Fiep

FIEP  
SESI  
SENAI  
IEL

**SESI**